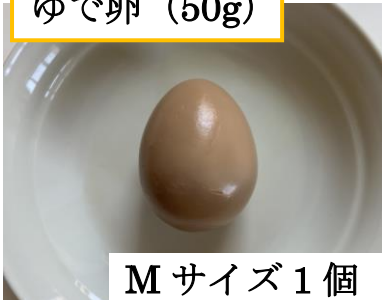


# おでんの栄養成分



成分値は味付け前の食材の数値です。味付け後は塩分が多くなります。

ゆで卵 (50g)



Mサイズ1個

たんぱく質:6.3g  
カリウム:65mg  
リン:85mg

牛すじ (60g)



たんぱく質:17.0g  
カリウム:11mg  
リン:13.8mg

ちくわ (60g)



10.5cm×太さ 3cm

たんぱく質:7.3g  
カリウム:57mg  
リン:66mg 塩分:1.3g

大根 (75g)



直径 6cm×厚さ 2cm

たんぱく質:0.3g  
カリウム:173mg  
リン:13mg

厚揚げ (64g)



6cm×8cm×厚さ 2cm の半分

たんぱく質:6.8g  
カリウム:77mg  
リン:96mg

丸天 (50g)



直径 8cm

たんぱく質:6.3g  
カリウム:30mg  
リン:35mg 塩分:1.0g

## ～おでんを食べるときの工夫～

- ① 練り製品には、吸収率の高いリン酸塩（無機リン）が添加物として含まれているものがほとんどです。また、塩分も多く含まれている為、練り製品を減らすことにより、**リンや塩分量を減らす**ことができます。
- ② **昆布や鰹節でダシをとって、減塩しょうゆで味付け**をしましょう。  
うすく感じる時は、辛子等を少量つけ、風味を足してみましょう。  
※柚子胡椒は塩分を多く含みます。
- ③ **汁は残しましょう**。汁を残しても、材料が水分を多く吸っているため、体重増加につながります。特に練り製品や大根は、水分を吸いやすいので気をつけましょう。
- ④ 卵や厚揚げ、牛すじなどのたんぱく質を多く含む食品を取り入れ、筋力低下、栄養不足、免疫力の低下等が起きないようにしましょう。